

## **EFT senkt nachweislich Stresshormone**

Wie in einer im amerikanischen Fachjournal „Journal of Nervous and Mental Disease“ publizierten Studie der „Foundation for Epigenetic Medicine“ nachgewiesen werden konnte, hat die Anwendung von EFT einen direkten Einfluss auf das schädliche Stresshormon „Kortisol“. EFT zeigt sich demnach in der Lage die Kortisol-Spiegel signifikant stärker zu senken, als „Entspannung“ oder „Gesprächstherapie“ .

In einer kontrollierten Vergleichsstudie wurden 88 Teilnehmende zufällig in drei Interventionsgruppen aufgeteilt (1 Stunde traditionelle Gesprächstherapie, 1 Stunde Ruhezeit oder 1 Stunde EFT). Jeweils vor und nach der Intervention wurde der Kortisol-Spiegel gemessen. Kortisol gilt als das zentrale Steuerungshormon, welches den Stress-Reaktions-Mechanismus im Körper regelt. Wichtig beim „Kortisol“ ist zudem, dass dieses in der Nebenniere produziert wird. Die Nebenniere ist jedoch in der Lage zwei verschiedene Hormone zu produzieren (jedoch nur eines auf einmal): Entweder das Stresshormon „Kortisol“ oder das Regenerations- oder „Anti-Aging“-Hormon DHEA.

Kontinuierlich erhöhte Kortisol-Werte stehen in Zusammenhang mit einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen, wie Müdigkeit, geschwächte Immunabwehr, Angstzuständen, Depression, Verdauungsstörungen, Übergewicht – und auch schwereren Erkrankungen wie Diabetes, Cushing Syndrom und kardio-vaskuläre Probleme.

Wenngleich Ergebnisse der Studie gestandene EFT-AnwenderInnen kaum erstaunen, sind die gewonnenen Erkenntnisse gerade für Fachleute aus Medizin, Psychiatrie und Psychologie überraschend. Während dem bei den Teilnehmern nach einer Stunde „Gesprächstherapie“- und „Ruhe“-Gruppe die „Kortisol“-Werte durchschnittlich um 14% reduziert wurden, lag die Verminderung dieses Stresshormons bei den mit EFT-Behandelten um minus 24%. Diese Reduktion des körperlichen Stressmarkers „Kortisol“ resultierte auch in einer hoch signifikanten Verminderung von psychologischen Stressfaktoren wie Ängsten und Depression.

Der Forschungsleiter Dr. Garrent Yount vom California Pacific Medical Center Research Institute fasst die Ergebnisse wie folgt zusammen: „Die gewonnenen Erkenntnisse sind sehr interessant, weil zum ersten Mal in einer kontrollierten Vergleichsstudie nachgewiesen wurde, dass EFT einen positiven Einfluss auf physiologische Stress-Biomarker (Kortisol) hat. Dies öffnet die Tore für weitere Forschungen um eingehender zu untersuchen, wie EFT auch andere physiologische Systeme beeinflusst, so unter anderem auch die Gen-Exprimierung (Ausprägung der genetischen Information) in Zusammenhang mit Stressreaktionen“

Übersetzung Dr. Reto Wyss vom Schweizer Zentrum für Energetische Psychologie

Link zur englischen Zusammenfassung:

[http://eftuniverse.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10648](http://eftuniverse.com/index.php?option=com_content&view=article&id=10648)